

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja kelas VII.4 di SMP Negeri 3 Kota Malang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. *Body image* responden yaitu sebesar 73,5% responden memiliki *body image* positif sedangkan 26,5% responden dengan *body image* negatif
2. Tingkat konsumsi :
  - a. Tingkat konsumsi energi responden, 91,2% responden dengan tingkat konsumsi energi kategori defisit tingkat berat dan 8,8% responden dengan tingkat konsumsi energi kategori defisit tingkat sedang.
  - b. Responden yang memiliki tingkat konsumsi protein defisit tingkat berat sebesar 91,2% responden. Tingkat konsumsi protein defisit tingkat sedang sebesar 5,9% responden. Dan hanya 2,9% responden dengan tingkat konsumsi protein defisit tingkat ringan.
  - c. Seluruh responden memiliki tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori defisit tingkat berat.
  - d. Sebesar 85,3% responden dengan tingkat konsumsi lemak defisit tingkat berat dan responden dengan tingkat konsumsi lemak defisit tingkat sedang sebesar 11,8%.
3. Status gizi responden yaitu 22 responden (64,7%) tergolong dalam kategori status gizi normal sedangkan 12 responden (35,3%) tergolong dalam kategori malnutrisi yaitu 2,9% responden sangat kurus, 8,8% responden kurus dan untuk status gizi gemuk dan obesitas masing-masing sebesar 11,8%.
4. Responden dengan *body image* positif maupun *body image* negatif memiliki tingkat konsumsi salah.
5. Responden yang memiliki *body image* positif memiliki risiko untuk memiliki status gizi normal sebesar 0,889 kali lebih besar dibandingkan responden yang memiliki *body image* negatif.
6. Responden dengan tingkat konsumsi energi salah tetapi memiliki status gizi normal lebih besar dibandingkan responden dengan tingkat konsumsi energi salah dan status gizi malnutrisi.

## **B. Saran**

Mengingat dari hasil penelitian bahwa tingkat konsumsi siswa rata-rata masih tergolong salah yaitu defisit tingkat berat, maka diharapkan pihak sekolah untuk memberikan edukasi tentang pentingnya gizi remaja sesuai dengan tingkatan sekolah dengan cara memberikan pendidikan gizi oleh guru yang telah mendapat pelatihan pendidikan gizi atau diberikan langsung petugas gizi selain itu juga perlu dipasang poster agar siswa lebih mudah mengingat materi edukasi gizi.